

セントラルウェルネスクラブ 24 長津田みなみ台 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

	月			火				水			木			金				土			日			
	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE		ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE		ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	
09:00							09:00									09:00							09:00	
09:30				09:20(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			09:30	09:20(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			09:40(40分)シンプルエアロ・池田[予約]	09:40(40分)CS Live/ZenYoga[予約]			09:20(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	09:30							09:30	
10:00							10:00				10:00(40分)健康体操・中村[予約]				09:40(30分)ピラティス+座[予約]	10:00							10:00	
10:30				10:35(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]			10:30	10:40(40分)カラダデックス・二宮[予約]	10:40(40分)健康太極拳・寿康[予約]					10:35(40分)ボディコアバランス・竹下[予約]	10:35(40分)ボディコアバランス・竹下[予約]	10:30	10:30(40分)シンプルステップ・山崎[予約]	10:30(40分)ラテンファン・石田[予約]		10:20(40分)HOTヨガ・水野[予約]		10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	10:30	
11:00				10:45(40分)CS Live/フィールピラティス[予約]			11:00				10:55(40分)Fit Fun・清水[予約]		11:00(40分)CS Live/ピラティス[予約]		11:15(40分)＊クラブ限定/フタ・岩崎[予約]	11:00							11:00	
11:30				11:30(40分)＊クラブ限定/フタ・岩崎[予約]	11:40(30分)CS Live/ボディコアトレーニング[予約]		11:30	11:45(40分)コンピネーションステップ・二宮[予約]		11:55(40分)ファンクショナルトレーニング・中村[予約]		12:00(40分)ボディコアバランス・清水[予約]		11:30(30分)ボディコアストレッチ・竹下[予約]	11:30	11:30(40分)ピラティス+山崎[予約]	11:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	11:30(40分)ZUMBA(R)・南[予約]		11:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」		11:30		
12:00							12:00									12:00							12:00	
12:30				12:30(40分)フィットアタックB/EAT・島崎[予約]	12:30(40分)CS Live/健康太極拳		12:30	12:45(40分)シェイプバンブ・島崎[予約]		12:50(40分)オリジナルステップ・田村[予約]	13:00(40分)オリジナルエアロ・大重[予約]		12:20(40分)ラテンダンス・友田[予約]	12:30(40分)CS Live/Plates Shape[予約]	12:30	12:35(40分)オリジナルエアロ・大重[予約]	12:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	12:40(40分)＊クラブ限定/セルフボディ・コンディショニング・南[予約]				12:30		
13:00							13:00									13:00					13:00(300分)卓球(フリー)		13:00	
13:30				13:35(40分)ヨガ・長瀬[予約]			13:30	13:45(40分)コンピネーションエアロ・大重[予約]		13:40(40分)CS Live/フィットアタックPRO[予約]	13:50(40分)オリジナルエアロ・田村[予約]		13:30(90分)卓球(フリー)		13:30	13:45(40分)ZUMBA(R)・大重[予約]	13:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	13:30(40分)コンピネーション・島崎わい[予約]	13:30(40分)コンピネーション・島崎わい[予約]			13:30		
14:00				14:00(120分)卓球(フリー)			14:00									14:00							14:00	
14:30				14:30(40分)コンピネーションエアロ・新妻[予約]			14:30	14:45(40分)ZUMBA(R)・大重[予約]		14:30(180分)卓球(フリー)					14:30			14:40(60分)キッズダンススクール(スクール)	14:30(40分)パワーヨガ・杉原[予約]			14:30		
15:00							15:00	15:00(195分)卓球(フリー)								15:00	15:00(40分)ヨガ・平岡[予約]			15:25(40分)ヨガ・杉原[予約]			15:00	
15:30				15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	15:30(180分)キッズチアダンススクールー「スクール」	15:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	15:30		15:40(60分)キッズダンススクール(スクール)					15:30		
16:00							16:00									16:00							16:00	
16:30				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	16:45(60分)キッズ空手スクール(スクール)	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」	16:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	16:30					16:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ		16:30		
17:00							17:00									17:00							17:00	
17:30				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」	17:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	17:30							17:30		
18:00							18:00								17:40(60分)キッズ新体操スクール(スクール)	18:00	18:00(40分)ZUMBA(R)・大重[予約]	18:00(90分)卓球(フリー)					18:00	
18:30							18:30			18:40(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」						18:30							18:30	
19:00				19:10(40分)CS Live/Lati Lat[予約]			19:00	19:00(40分)ヨガ・長瀬[予約]								19:00							19:00	
19:30				19:20(40分)コンピネーションエアロ・島崎[予約]			19:30			19:30(40分)フィットアタックB/EAT・竹下[予約]				19:45(30分)シェイプバンブ・斎藤[予約]	19:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]	19:30							19:30	
20:00				20:10(40分)ファンクショナルトレーニング・岩井[予約]			20:00	19:55(40分)コンピネーションエアロ・大重[予約]	19:55(40分)CS Live/Pilates Shape[予約]		20:20(40分)ピラティス+佐藤[予約]			20:30(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]	20:30(40分)CS Live/エアリアルフィットネス/パワーライク[予約]	20:30							20:30	
21:00				21:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			21:00	21:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ		21:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ						21:00							21:00	
21:30							21:30									21:30							21:30	
	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE		ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE		ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	
	月			火				水			木			金				土			日			